



# 10月セミトレタイムスケジュール

月	火	水	木	金	土
					1
					10:20~11:00
					 格闘技
					13:00~13:40
					 トレーニング

3	4	5	6	7	8
10:40~11:20	10:40~11:20	10:40~11:20		10:40~11:20	10:20~11:00
 コンディショニング	 クロスコア	 ステップ		 トレーニング	 クロスコア
19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40	19:00~19:40		13:00~13:40
 ファンクショナル	 格闘技	 トレーニング	 コンディショニング		 ステップ

10	11	12	13	14	15
休館日	10:40~11:20	10:40~11:20		10:40~11:20	10:20~11:00
	 格闘技	 バイク		 ステップ	 コンディショニング
	19:00~19:40	19:00~19:40		19:00~19:40	13:00~13:40
	 トレーニング	 コンディショニング		 格闘技	 トレーニング

※消化方法※

【3Fホットゾーン】  
【2Fゾーン】

2チケットまたは40分消化

↓ 枠の色で場所が異なります ↓

2階スタジオにて実施

3階ホットゾーンにて実施

皆様のご参加  
お待ちしております！！